



## Posudek vedoucího bakalářské práce

**Název práce:** Půst a jeho význam pro osobnostní rozvoj

**Autorka práce:** Veronika Pochopová

**Obor studia:** Pedagogika volného času (Kombinované studium)

**Posudek vypracovala:** Mgr. Kateřina Brichcínová, Th.D.

**Datum:** 9. 5. 2020

Bakalářská práce Veroniky Pochopové podle mého názoru splňuje všechny požadavky, které jsou kladeny na daný stupeň kvalifikační práce.

Práce má přiměřený rozsah. Sestává z teoretické a praktické části, přičemž první tři kapitoly jsou teoretické a další dvě praktické. Text je orámován úvodem a závěrem, které sdělují vše, co by sdělovat měly. Grafická úprava je v pořádku, stylistická úroveň je výborná. Chyby se vyskytují jen vzácně. Autorka využívá dostatečný počet vhodně zvolených česky psaných i cizojazyčných zdrojů. Odkazy na použité prameny jsou rovněž v pořádku. Kladně hodnotím zajímavé přílohy.

Téma práce souvisí se studovaným oborem a autorčino zaujetí pro něj je nesporné. Jakožto pedagožka volného času si klade otázku, zda a případně jakým způsobem může půst napomoci k rozvoji osobnosti pedagoga. Nezapomíná na základě odborné literatury definovat klíčové pojmy. V první kapitole tak rozlišuje mezi dietou, hladověním a postem, které někdy bývají zaměňovány, třebaže se podstatně liší. Neschází pohled do historie. Druhá kapitola pojednává o postu samotném. Nahlíží na něj z perspektivy velkých světových náboženství a jejich postní praxi porovnává, což je podle mého soudu přínosné. Ačkoliv postní praxi v jednotlivých náboženstvích může být v rámci bakalářské práce věnován jen omezený prostor, nabízené informace jsou podle mého soudu přesné a výstižné. Třetí kapitola přibližuje osobnost pedagoga a uvažuje o možnostech jejího rozvoje.

Praktickou část tvoří výzkum, který autorka realizovala s pomocí kolegy Jána Mišoviče. Coby teoložka se necítím úplně kompetentní k posouzení jeho kvality, nicméně domnívám se, že výzkumné otázky jsou dobře sestavené, výzkumný vzorek je dostatečně široký a vypovídající. Závěrečná diskuse se mi jeví přehledná, získané poznatky jsou v ní shrnuty a správně vyhodnoceny.

V závěru své práce může Veronika Pochopová konstatovat, že se jí podařilo dosáhnout stanoveného cíle. Shromážděné poznatky vědních oborů filosofie, pedagogiky a psychologie i provedený výzkum jí dovolují tvrdit, že postní praxe přispívá k růstu osobnosti člověka. Zvláštní význam má u osobnosti pedagoga, který svým působením ovlivňuje své svěřence. Bádání autorku přivedlo k souvisejícím otázkám, které v závěru formuluje.

Vzhledem k výše uvedenému **doporučuji** předloženou práci k obhajobě a hodnotím ji známkou **výborně**.

V Českých Budějovicích, dne 9. 5. 2020

Mgr. Kateřina Brichcínová, Th.D.

*Kateřina Brichcínová*